

## Beweegdiploma – HANDLEIDING SPORTVERENIGINGEN

Wat fijn dat je interesse hebt om te starten met het nijntje Beweegdiploma! In deze handleiding lees je waar je allemaal aan mag denken bij het opstarten van deze lessen bij jouw vereniging.

De handleiding is bedoeld voor trainers en bestuurders van alle sportverenigingen. Aan het einde van deze handleiding vind je een handige actielijst.

Wil je ondersteuning? Mail naar [info@beweegdiploma.nl](mailto:info@beweegdiploma.nl) of bel 055 - 505 8700

### Inhoudsopgave

<b>Stappen</b> .....	1
Stap 1: overleg gymclub.....	2
Stap 2: trainer regelen.....	3
Stap 3: keurmerk aanvragen.....	4
Stap 4: aanbod organiseren .....	7
Stap 5: promotie .....	12
Stap 6: start lessen .....	13
Stap 7: zoek samenwerking .....	14
Stap 8: verleng je keurmerk .....	15
<b>Actielijst opstarten Beweegdiploma</b> .....	16
Materiaallijst gymzaal.....	18
Materiaallijst veld.....	19



Het nijntje Beweegdiploma is **het** programma voor de jongst jeugd binnen de sport. De hockeybond, voetbalbond, volleybalbond en gymnastiekunie hebben deze handleiding samen opgesteld zodat alle sportverenigingen in Nederland hun leden een goede start kunnen geven.

# Stappen

In 8 stappen kun je het Bewegingsdiploma aanbieden:

- 1) overleg met de gymclub in de buurt
- 2) regel een Bewegingsdiploma trainer
- 3) vraag het keurmerk aan
- 4) organiseer de lessen
- 5) maak promotie
- 6) start de lessen
- 7) zoek samenwerking
- 8) tevreden? verleng je keurmerk!



Bewegingsdiploma les bij AMHC Apeldoorn



## Stap 1: overleg gymclub

Stem eerst af met de gymvereniging in jullie werkgebied of zij ook Beweegdiploma lessen geven. En zo ja, waar en wanneer?

- ➔ Beweegdiploma aanbieders [vind je hier](#)
- ➔ KNGU-clubs [vind je hier](#)

Bespreek hoe jullie het aanbod op elkaar af kunnen stemmen zodat je niet 'in elkaars vaarwater' zit. We adviseren jullie om samen te werken om het Beweegdiploma aanbod op de kaart te zetten in jullie stad/dorp/wijk/buurt.

**Let op:** als je het keurmerk aanvraagt, toetst de KNGU bij de gymverenigingen in de buurt of ze op de hoogte zijn van jullie initiatief en hoe ze hierin staan. Sla deze stap dus niet over.



*Beweegdiploma les bij AMHC Apeldoorn*

## Stap 2: trainer regelen

Om het Beweegdiploma keurmerk te kunnen aanvragen, heb je een trainer nodig die in het bezit is van een Beweegdiploma certificaat. Je kunt hiervoor een bestaande Beweegdiploma trainer zoeken of eigen leiding opleiden.

### ○ Bestaande trainer zoeken

- Heb je gezocht naar een trainer van een Beweegdiploma keurmerkhouders in de buurt die ook bij jullie les kan en wil geven? Perfect, dan kun je snel starten en heb je meteen ervaring in huis!
- Niemand zelf in beeld? De KNGU kan een bericht sturen aan Beweegdiploma trainers in jouw omgeving met de vraag of ze interesse hebben om bij jouw vereniging les te geven. Stuur hiervoor een bericht met de plaatsnamen en/of postcodes in jouw omgeving naar [info@beweegdiploma.nl](mailto:info@beweegdiploma.nl).

### ○ Nieuwe trainer opleiden

Om Beweegdiploma trainer te worden moet je minimaal 18 jaar oud zijn.

Twee routes leiden naar het certificaat:

- trainers met een onderwijs of sportachtergrond kunnen hun certificaat halen door een e-learning, een online theorie moment en 2 praktijkdagen te volgen via de KNGU. Je hebt hiervoor CIOS/ALO/S&B of een sport specifieke trainerscursus nodig. Kijk in het [opleidingenoverzicht](#) welke dit zijn. Totale tijdsinvestering; +/- 8 uur.
- Voor alle andere geïnteresseerden biedt de KNGU de opleiding Jonge Kind leider 3 aan. Je haalt hiermee je niveau 3 licentie voor peuters en kleuters inclusief het nijntje Beweegdiploma certificaat.

➔ het opleidingenoverzicht [vind je hier](#).

**TIP: nieuwe trainers** Kijk eens met een andere blik naar de ouders langs de lijn of in de zaal. Wellicht staat daar een leerkracht of onderwijsassistent die het leuk zou vinden om deze lessen te geven? Of een (kinder-)fysiotherapeut?

**TIP: opleidingskosten** Informeer eens bij de gemeente of de kartrekkers van het lokale sportakkoord of je voor de opleidingskosten een vergoeding kunt krijgen.



### Stap 3: keurmerk aanvragen



Zodra je de trainer hebt geregeld, kun je het Beweegdiploma keurmerk aanvragen. Je hebt hiervoor twee opties:

**samenwerken met de gymvereniging**

Samenwerken met een gymclub kan voordelen hebben. Als je samenwerkt, maak je gebruik van een trainer van de gymvereniging, stem je de lessen en tarieven op elkaar af en communiceer je naar buiten dát je samenwerkt. We kennen twee varianten:

**Variant 1:** de lessen vinden plaats op jullie locatie en maar het is een nieuwe les van de gymclub; de kinderen worden lid van de gymclub. Jij maakt gebruik van het keurmerk van de gymvereniging.

	Voordelen	Nadelen
De lessen	Je maakt gebruik van al opgeleide trainers van de gymclub. Je hoeft dus geen trainers op te leiden.	Je bent afhankelijk van de gymclub en hebt geen toegang tot de oefenstof.
Communicatie	De gymclub heeft toegang tot de Beweegdiploma toolkit en levert communicatiemiddelen aan. Jullie maken samen afspraken over de communicatie.	Geen toegang tot de toolkit. Je bent afhankelijk van de gymclub.
Communicatie	Kinderen en ouders maken kennis met jouw locatie en afhankelijk van wanneer de lessen zijn, zien ze ook andere sporters op jouw locatie en maken zo kennis met jouw sport.	Kinderen worden lid van de gymclub (dit goed communiceren!).
Kosten	Je mag meeliften op het keurmerk van de gymclub. Je betaalt geen keurmerkkosten.	Je bent zelf geen officiële keurmerkhouders. De locatie van de les wordt op de website van het Beweegdiploma weergegeven als locatie van de gymclub. Geen eigen vermelding.
Kosten	Je maakt samen met de gymclub afspraken over de betaling van de trainer en eventuele huurkosten van de accommodatie.	Je bent afhankelijk van de gymclub voor het voortzetten van de lessen.

	<b>Voordelen</b>	<b>Nadelen</b>
Kosten	De gymclub verzorgt de ledenadministratie en betaalt bondscontributie per kwartaal aan KNGU voor de leden. Ook vragen zij de diploma's aan.	
Kosten	'Gratis' deelname kinderen, je betaalt geen kosten voor diploma en cadeau. Dit valt onder de KNGU-bondscontributie.	
Verzekering	Aanvullende verzekering voor trainer en kinderen via KNGU-bondslidmaatschap voor het geval dat er iets bij de les op jouw locatie gebeurt.	

**Variante 2:** de les op jullie locatie wordt gegeven door een trainer van de gymclub. De kinderen worden lid bij jouw eigen vereniging. Je vraagt een promotiekeurmerk aan met korting.

	<b>Voordelen</b>	<b>Nadelen</b>
De lessen	Je maakt gebruik van al opgeleide trainers van de gymclub. Je hoeft dus geen trainers op te leiden.	Je bent afhankelijk van de gymclub en krijgt zelf geen toegang tot de oefenstof.
Communicatie	De kinderen en de ouders maken kennis met jouw locatie en afhankelijk van wanneer de lessen zijn, zien ze ook andere sporters op jouw locatie en maken zo kennis met jouw sport.	Je mag geen nijtje pleintjes of gastlessen organiseren zonder deze trainer.
Communicatie	Je krijgt zelf toegang tot de Beweegdiploma toolkit en kunt je eigen communicatie uitzetten.	Het PR werk komt voor rekening van je eigen vereniging.
Kosten	Je schrijft de kinderen in als lid bij je eigen vereniging.	Je verzorgt zelf de ledenadministratie en betaalt (indien nodig) bondscontributie bij je eigen bond.
Kosten	Je krijgt korting op je keurmerk.	Je regelt het keurmerk zelf, vraag naar de korting op je keurmerk.
Kosten	Je krijgt een eigen vermelding op de website van het Beweegdiploma met locaties.	Je regelt zelf dat de locaties op beweegdiploma.nl komen.
Kosten	Je vraagt zelf de diploma's en cadeautjes aan voor de kinderen.	Je betaalt per kind deelnamekosten boven op de keurmerk kosten (afrekenen bij diploma en cadeau).
Verzekering		Je draagt zelf zorg voor een verzekering van de kinderen en trainer.



○ **zelfstandig het keurmerk aanvragen**

Je kunt ook zonder samen te werken met de gymvereniging het Beweegdiploma keurmerk aanvragen. Je betaalt dan het normale tarief en hebt geen verplichting om samen te werken.

	<b>Voordelen</b>	<b>Nadelen</b>
De lessen	Alles in eigen hand, geen afhankelijkheid gymclub.	Je moet zelf alles regelen.
De lessen	Je regelt je eigen trainers en hebt toegang tot alle oefenstof.	Mensen zoeken en opleiden kost tijd en geld.
Communicatie	Je krijgt toegang tot de Beweegdiploma toolkit en kunt je eigen communicatie uitzetten.	Je bent gehouden aan de minimale adviesprijs voor de lessen.
Kosten	Je hebt een volledig keurmerk, zonder beperkingen.	Je betaalt het volledige tarief per jaar voor het keurmerk. Je regelt het keurmerk en de vermelding op beweegdiploma.nl zelf.
Kosten	Je schrijft de kinderen in als lid bij je eigen vereniging.	Je regelt zelf de werving, ledenadministratie en betaalt (indien nodig) bondscontributie bij je eigen bond.
Kosten	Je vraagt zelf de diploma's en cadeautjes aan voor de kinderen.	Je betaalt per kind deelnamekosten boven op de keurmerkkosten (afrekenen bij diploma en cadeau).

➔ de actuele tarieven en het aanvraagformulier staan op de pagina met [alle keurmerkinformatie](#). Bij de aanvraag krijg je ondersteuning van het serviceteam van de KNGU.

**Let op:** als je het keurmerk aanvraagt, toetst de KNGU bij de gymverenigingen in de buurt of ze op de hoogte zijn van jullie initiatief en hoe ze hier in staan. Mocht dit niet positief zijn heeft de KNGU een bemiddelende rol. In het ergste geval, kennen we het keurmerk niet toe.

**TIP: rekenmodel** voordat je besluit het keurmerk aan te vragen, wil je weten of het financieel uit kan om de lessen te gaan geven. De KNGU heeft een rekenmodel beschikbaar dat je helpt om alle kosten en opbrengsten in kaart te brengen.

Stuur een mail aan [info@beweegdiploma.nl](mailto:info@beweegdiploma.nl) en we mailen je het rekenmodel.



## Stap 4: aanbod organiseren

Je kunt de Beweegdiploma lessen in verschillende varianten aanbieden. Hieronder staan de verschillende opties:

### ○ leeftijd kinderen

Peuters (2 en 3 jaar): Beweegdiploma 1 – 45 minuten les

Kleuters (4 en 5 jaar): Beweegdiploma 2 – 45 tot 60 minuten les

Een mix van leeftijden kan. Randvoorwaarde is dan dat een ervaren trainer op de groep staat die hier ervaring mee heeft. Het is best lastig om één les te maken die voor beide leeftijdsgroepen leuk is.

### ○ ouders in de les

Je kunt zelf kiezen of je een ouder-kind variant wilt aanbieden voor de peuters. Een tussenvariant kan zijn om ouders standaard het eerste of laatste spel mee te laten doen.

#### Voordelen ouders in de les:

- kwaliteitstijd voor ouders met hun kind, goed voor de band tussen ouder en kind;
- ouders raken geïnspireerd om thuis ook eens wat anders te doen;
- ouders raken meer betrokken bij de les en bij de vereniging;
- je kunt zonder assistenten lesgeven, ouders helpen mee;
- je hoeft bij ongelukjes geen luiers te verwisselen 😊

#### Nadelen ouders in de les:

- kinderen komen minder snel 'los' van de ouder in de les;
- kinderen bewegen minder vrij, de ouder stuurt vaak meer of houdt een handje vast;
- gedeelde verantwoordelijkheid voor de veiligheid maakt dat je van elkaar kunt denken dat de ander wel aan het opletten is. Geef duidelijk aan dat ouders zelf verantwoordelijk zijn voor hun kind tijdens de les;
- ouders zijn geen lid van de vereniging en niet verzekerd, geef duidelijk (bij iedere les!!!) aan dat deelname op eigen risico is;
- ouders zitten de trainer meer 'op de lip'.

**TIP: duidelijk communiceren** Vertel ouders duidelijk vooraf wat de bedoeling is tijdens de les. Mogen of moeten ouders meedoen en waar en wanneer mogen ze kijken? Zorg dat ouders weten waar ze aan toe zijn!

**Tip: kleuters** In de kleuterleeftijd is het advies om ouders niet mee te laten doen. Dit is de leeftijd waarop kinderen heel goed zelfstandig aan de les kunnen deelnemen.





○ **aantal kinderen en trainers**

Wij adviseren een maximum van 8 kinderen per Beweegdiploma trainer te hanteren. Als naast de trainer ook een assistent aanwezig is (advies minimaal 15 jaar, deze hoeft niet opgeleid te zijn) dan kunnen maximaal 16 kinderen deelnemen. Bij ouder-kind lessen adviseren wij maximaal 16 koppels.

○ **locatie**

Bedenk op welke locatie je de lessen wilt verzorgen en of daar voldoende materialen zijn. In principe kun je de lessen overal organiseren. Binnen in een gymzaal of kantine, buiten op het veld of in de speeltuin.

Bij de locatie moet iets zijn om op te klimmen, bijvoorbeeld een trap, tribune of klimrek. Ook is de mogelijkheid om te kunnen zwaaien een randvoorwaarde van de accommodatie; denk aan een schommel of speeltoestel. In de bijscholing leren trainers om hier creatief naar te kijken als ze buiten een gymzaal lesgeven.

Overigens hoef je niet elke week het schommelen en klimmen aan te bieden. Afwisseling tussen een locatie met en zonder die faciliteiten is heel goed. Zolang de onderdelen zwaaien en klimmen maar regelmatig aanbod komen.

**TIP: veiligheid** Controleer of de omgeving veilig is voor jonge kinderen. Kunnen ze niet makkelijk wegglijpen of zich ergens aan bezeren? Vraag na bij de beheerder of de speeltoestellen die je wilt gebruiken gekeurd zijn.

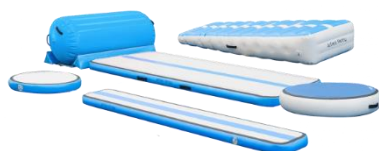
○ **materialen**

In de lessenseries kun je zien welke materialen nodig zijn om de Beweegdiploma lessen te kunnen geven. Je vindt een materialenlijst in de toolkit. Bepaal op basis hiervan welke materialen jullie moeten aanschaffen om de lessen te kunnen geven.

**TIP: materiaal pakketten** de KNGU heeft met haar partners mooie pakketten samengesteld. Als Beweegdiploma keurmerkhouder krijg je een flinke korting op deze pakketten.



[nijntje pleintje gypakket](#)



[peuter kleuter Airtrack pakket](#)

-> Neem voor de kortingscodes contact op met [info@beweegdiploma.nl](mailto:info@beweegdiploma.nl)

-> nijntje beweegmaterialen [bestel je bij de KNGU](#)

Met deze drie materiaalpakketten heb je nagenoeg alles in huis voor de lessen van het nijntje Beweegdiploma. Je kunt echter ook met low-budget oplossingen werken. Bekijk hiervoor de materialenlijst in de toolkit.



**TIP: zoek een sponsor** Wellicht weet je een sponsor te vinden die de aanschaf van materialen wil betalen. Denk aan het Rabobank donatiefonds en clubsupport, Univé of een eigen sponsor. Je kunt natuurlijk ook een crowdfunding actie of sponsorloop organiseren om de materialen te bekostigen of de groet clubactie gelden hiervoor inzetten.

Je kunt ook eens informeren of er uitvoeringsgeld beschikbaar is bij het lokale Sportakkoord. Het nijntje Beweegdiploma wordt in veel akkoorden genoemd.

Kijk ook eens naar de [Financieringswijzer Sport & Bewegen](#) van Kenniscentrum Sport.

**Tip: materiaalcontainer** We zien dat veel verenigingen hun materialen voor het Beweegdiploma opslaan in een klike. Zo blijven je materialen bij elkaar en je kunt ze snel en makkelijk naar een veld of een plaats in de zaal rijden. Of gebruik een bolderkar om je materialen makkelijk te verplaatsen.

### ○ **dag en tijdstip**

#### Beweegdiploma 1

De les voor peuters kun je heel goed in de ochtend organiseren. Kies bij voorkeur voor de woensdag, vrijdag of zaterdagochtend wanneer relatief veel ouders vrij zijn.

Zorg dat de les om uiterlijk 11.30 uur afgelopen is i.v.m. middagslaapje en het ophalen van oudere broers en zussen op school.

Organiseer je Beweegdiploma 1 in de middag? Dan is tussen 15.00 en 17.00 uur de beste tijd. Het middagslaapje is dan geweest en de dip aan het einde van de dag is nog niet begonnen.

#### Beweegdiploma 2

Met de kleuters ben je gebonden aan de middagen of de ochtend in het weekend. Informeer naar de schooltijden van de scholen in de buurt en sluit hier waar dat kan op aan. Wat ook goed werkt is de les organiseren op het tijdstip dat grote broers en zussen ook training hebben en er relatief veel kleinere broers en zussen 'vrij' rondlopen.

**TIP: tegelijk sporten** Ouders van jonge kinderen hebben vaak moeite om zelf tijd te vinden om te sporten. Je kunt de Beweegdiploma lessen ook inzetten als een vorm van kinderopvang. Terwijl de ouder traint, kan het kind ook even fijn bewegen. Dit kan op zaterdag of zondagochtend een uitkomst zijn.



**TIP: let op 'concurrentie'** Kijk ook even of je rekening moet houden met zwemlestijden, het aanbod van peuterspeelzaal dagen en ander sportaanbod voor deze leeftijd in de buurt bij het bepalen van een geschikte dag en tijd.



*de opstelling bij Volleybalvereniging Aetos in Arnhem*

### ○ **doorlopend aanbod of een lessenreeks**

Je kunt het nijntje Bewegdiploma het hele seizoen door aanbieden of kiezen voor een afgebakende lessenreeks. Een combinatie van beide varianten kan ook als je voldoende kinderen en trainers hebt.

#### Doorlopend aanbod

Het hele jaar door kunnen kinderen instromen. Ons advies is om dan 2x per jaar een beweegfeestje met diploma-uitreiking te organiseren voor de kinderen die daar op dat moment aan toe zijn. Bijvoorbeeld eind januari en eind juni. Je nodigt dan voor het feestje die kinderen uit die op dat moment voldoende meegedaan hebben en voldoende voortgang hebben laten zien.

Het voordeel is dat zolang er plek is, kinderen kunnen instromen. Het nadeel is dat je wat meer administratie hebt. Een ander nadeel is dat je soms ouders moet uitleggen waarom hun kind nog geen Bewegdiploma ontvangt. En je moet natuurlijk het hele jaar een trainer hebben.

#### Lessenreeks

In deze variant bied je minimaal 1 lessenreeks van 20 lessen aan per jaar. Bijvoorbeeld één van april-oktober (buiten) en één van oktober-april (in de zaal?). Of een reeks van september-januari en een reeks van februari-juni. Kinderen starten allemaal gelijk en aan het einde haalt iedereen in de laatste les het diploma.

Dit is voor ouders die een half jaartje willen meedoen en dan weer iets anders willen doen aantrekkelijk. Het trekt wat meer de ouder die nergens aan vast wil zitten en levert minder administratie op. Nadeel is dat als de groep niet vol zit, het een dure optie kan zijn omdat je geen instroom tussendoor meer hebt.

### ○ Prijs

Voor welke prijs je de lessen aanbiedt is de laatste vraag die je moet beantwoorden. Hierbij spelen de kosten van de trainer, de accommodatie en de aan te schaffen materialen een rol.

Voor een losse lessenreeks kun je een hogere prijs vragen omdat ouders éénmalig betalen.

We hebben een rekenmodel met kosten en opbrengsten beschikbaar dat je hiervoor kunt gebruiken. Stuur een mail aan [info@beweediploma.nl](mailto:info@beweediploma.nl) als je het rekenmodel wilt ontvangen.

**Let op:** Het Beweediploma is een kwaliteitsprogramma, waar je als vereniging in investeert om dit te kunnen aanbieden. We werken met een goed onderbouwd programma, gekwalificeerde trainers en leuke materialen.

Voor het programma geldt een minimale adviesprijs van € 85,- per 20 lessen. Alleen in overleg met de KNGU en gymvereniging in de buurt mag je het programma onder deze prijs aanbieden. Dit is om te voorkomen dat er een groot prijsverschil tussen de lessen ontstaat in een wijk of dorp.



**TIP: jeugdfonds sport en cultuur** Het Jeugdfonds Sport & Cultuur ondersteunt het nijntje Beweediploma. Ouders kunnen voor kinderen vanaf 2 jaar een aanvraag aandienen voor financiële steun. De folder is gratis verkrijgbaar via [info@beweediploma.nl](mailto:info@beweediploma.nl).

Denk er ook aan dat jouw gemeente misschien een stimuleringsregeling heeft waarmee kwetsbare doelgroepen voordelig kunnen sporten.



## Stap 5: promotie

Als je je aanbod hebt staan, is het tijd om kinderen te werven. Je krijgt via het keurmerk toegang tot een digitale toolkit vol promotiematerialen. Wil je alvast een aankondiging plaatsen? Maak dan gebruik van deze video:

[Het Beweegdiploma: de basis voor de rest van je leven](#)

Wat krijg je aan promotiemiddelen:

- Beweegdiploma logo's, foto's van kinderen en tekeningen van nijntje
- de Beweegdiploma folder (digitaal beschikbaar en gratis op te vragen)
- aankondigingsposters
- nijntjes beweegABC
- voorbeeld teksten voor website en persberichten
- een vermelding op de [Beweegdiploma kaart](#)
- video's (beschikbaar [via YouTube](#))

**TIP: bestaande leden** stuur een mail aan de ouders van de jeugdleden tot 12 jaar. Zo krijg je aanmeldingen van hun kleine broers en zussen.

**TIP: start lessen** maak een facebook evenement aan voor de start van de lessen en stuur een persbericht naar de lokale krant.

**TIP: gratis proefles** organiseer een gratis proefles en zorg hierbij voor de nijntje beleving.

The screenshot shows a newspaper article from 'STEENWIJKER COURANT'. The main headline is 'Geen kinderspeelparadijs, wel naar nijntje beweegles'. The sub-headline is 'Kleuters kunnen volgend jaar weer een Nijntje Beweegdiploma halen. 'Een goede basis voor iedere sport''. The article text discusses the importance of physical activity for young children and mentions the 'Nijntje Beweegdiploma' program. There are two photos: one showing children playing on a playground and another showing children playing with colorful balloons. A small logo for 'beweeg diploma' is visible in the bottom right corner of the article.



## Stap 6: start lessen

Het is zo ver, de eerste les!! Zorg direct dat dit een feestje is door een nijntje viltjes pad te leggen naar het veld of de zaal en gebruik in de eerste les veel [nijntje materialen](#).

Tussendoor houd je de voortgang van de kinderen bij op de voortganglijsten die in de toolkit zitten.

Aan het einde van je lessenreeks of het seizoen organiseer je een beweegfeestje met diploma-uitreiking! Alle kinderen die voldoende aanwezig zijn geweest en hun best hebben gedaan, krijgen een diploma.



**TIP: diploma's aanvragen** vraag uiterlijk 2 weken voor je feest de diploma's aan. Een instructie hiervoor zit in de toolkit.

**nijntjes beweegABC**  
doe de opdrachten die horen bij de letters van jouw naam

**a** loop op je tenen of op je hakken  
**b** kijk tussen je benen door

**c** tik snel iemand aan  
**d** doe hoofd schouders sta op 1 been knie en teen  
**e** doe snel je voeten van de vloer!  
**f** maak je lang als een giraffe

**h** doe een hondje na  
**i** spring op 1 been of hinkel zo vaak je kunt  
**j** ga liggen en doe je benen in de lucht  
**k** spring als een kikker  
**l** rol van je buik op je rug en weer terug

**m** draai als een molen rond met wijde armen  
**n** kim ergens op en spring er af  
**o** stamp als een olifant  
**p** ren of huppel een rondje  
**q** probeer op iemands rug te zitten

**r** ren naar de andere kant van de ruimte  
**s** beweeg als een slang over de grond  
**t** spring wijd-sluit  
**u** draai een rondje  
**v** vlieg als een vogel

**w** waggel als een pinguïn  
**x** maak je zo klein als je kunt  
**y** tik je tenen aan  
**z** stap zijwaarts met je armen in de lucht

Beweeg je mee?  
Het nijntje Beweegdiploma is een serie beweglessen waarin je kind wekelijks speelplezier heeft en tegelijkertijd alle essentiële basisvormen van bewegen leert. Kortom, het is een combinatie van plezier met een flinke dosis gezonde ontwikkeling! Kijk voor meer bewegstips en locaties om mee te doen op [www.beweegdiploma.nl](http://www.beweegdiploma.nl)

**TIP: ouders als ambassadeurs** Maak van de ouders ambassadeurs. Als we hen enthousiast maken én het belang van bewegen goed uitleggen, is de kans groter dat hun kind later met plezier blijft bewegen. En daarbij: enthousiaste ouders moedigen andere ouders en kinderen aan om ook mee te doen met de lessen.

Een paar tips:

1. meld ouders bij de start van de lessen aan voor de [Beweegdiploma nieuwsbrief](#)
2. deel de video: [elke stap telt](#)
3. deel [beweegtips voor thuis](#)
4. leg uit wat je oefent en waarom dit belangrijk is:
  - laat filmpjes van de les zien;
  - organiseer een ouderbijeenkomst;
  - gebruik de informatiebladen over de basisvormen van bewegen uit de toolkit.

**Rollen en draaien**

Als je rolt, draait alles om je heen. Of draai je zelf?

Goed voor:

- het leren oriënteren
- balans
- de ontwikkeling van je hersenen

Helpt bij:

- voorkomen dat je valt
- jezelf opvangen en doorrollen zodat je niks breekt als je toch valt
- durven duiken bij zwemmen

Rollen en draaien.jpg

**Kruipen**

Kruipen blijft belangrijk, ook als je kind kan lopen!

Goed voor:

- stevige schouders en nekspieren
- leren focussen met je ogen
- inschatten waar je naar toe moet
- samenwerking tussen de hersenen

Helpt bij:

- stilzitten, concentreren
- leren lezen en schrijven
- aanleren wat links en rechts is

Kruipen.jpg



## Stap 7: zoek samenwerking

Hoe meer mensen een netwerk rond het kind vormen hoe fijner dit is. Dit is ook de gedachte achter het samenwerken bij het nijntje Beweegdiploma. Wanneer een kind extra aandacht, zorg of beweging nodig heeft is het fijn dat het netwerk dichtbij is.



Goede samenwerkingspartners zijn het basisonderwijs, kinderdagverblijven, sportverenigingen, peuterspeelzalen en buitenschoolse opvang organisaties. Daarnaast kun je denken aan zorginstellingen als fysiotherapiepraktijken en consultatiebureaus. Allemaal organisaties die werken met kinderen in de leeftijd van 2 t/m 5 jaar.

### Voorbeelden van samenwerking:

- een fysiotherapeut bekijkt de kinderen af en toe en geeft ouders tips op maat;
- het neerleggen van Beweegdiploma folders bij het consultatiebureau en het Centrum Jeugd en Gezin (CJG);
- het CJG deelt nijntjes beweegtips voor thuis;
- bewegen met nijntje gastlessen worden gegeven bij andere sportverenigingen;
- in de kinderopvang en op scholen kunnen pedagogisch medewerkers en leerkrachten meedoen aan bewegen met nijntje;
- posters met beweegtips (bijvoorbeeld nijntjes beweegABC) voor thuis hangen in de peuterspeelzaal om ouders te stimuleren zélf met hun kind meer te bewegen;
- [nijntje pleintjes](#) organiseren in de wijk; in de speeltuin, bij de bibliotheek of in het buurthuis.



Foto: een nijntje pleintje in Leiden

## Stap 8: verleng je keurmerk

Ben je tevreden na je eerste jaar? Verleng dan op tijd je keurmerk. Je krijgt hier automatisch een mail over.



*Een warme zomerse les bij BZS Beusichem*





## Actielijst opstarten Bewegdiploma

WAT	WANNEER	WIE
<b>ORGANISATIE</b>	3 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
Contact zoeken gymvereniging	3 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
Trainers (+ assistenten) zoeken	3 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
Rekenmodel opvragen ( <a href="mailto:info@beweegdiploma.nl">info@beweegdiploma.nl</a> ) en prijs bepalen	3 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
Trainersvergoeding afspreken	1 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
Leeftijd en aantal deelnemers bepalen	1 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
Dag + tijdstip lessen bepalen	1 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
Vorm bepalen: Vrije instroom of lessenserie 20 weken	1 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
Locatie bepalen	1 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
Verzekeringen nalopen; bij KNVB en KNHB valt deze activiteit onder bondsverzekering, weet je het niet zeker neem dan contact op met je bond	1 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
VOG trainers controleren en vastleggen	1 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
EHBO organiseren	1 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
Keurmerk formeel aanvragen	1 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
Evalueren: momenten vaststellen	Start lessen	
<b>BIJSCHOLING TRAINERS INDIEN VAN TOEPASSING</b>	3 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
Aanmelding scholing incl. upload diploma	Vóór aanvraag keurmerk	
Volgen: * e-learning (1 uur) * online theoriebijeenkomst * praktijkdag deel 1 * praktijkdag deel 2	Vóór aanvraag keurmerk	
Trainer aanmelden <a href="#">tips voor thuis nieuwsbrief</a>	1 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
Optioneel: bezoek bestaande Bewegdiploma les of coaching van ervaren Bewegdiploma trainer bij jou in de buurt	1 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
<b>WERVEN DEELNEMERS</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitnodigen broertjes/zusjes jeugdleden (mail/folder + berichtje)</li> <li>- Facebook bericht (+evenement)</li> <li>- Website bericht <a href="#">Link naar YouTube kanaal</a></li> <li>- Lokale krant</li> <li>- Posters</li> <li>- Scholen/kinderopvang</li> </ul>	Uiterlijk drie weken voor 1 <sup>e</sup> les	



Aanmeldingen registreren	Bij aanmelding	
Ouders en trainer aanmelden voor <a href="#">Beweegdiploma nieuwsbrief</a>	1 week voor start lessenserie	
<b>MATERIALEN</b>		
Doornemen materialen lijst	3 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
Evt. sponsor zoeken of actie houden voor aanschaf materialen	3 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
Bestellen materialen	1 maand voor 1 <sup>e</sup> les	
<b>LESSEN</b>		
Lesvoorbereiding voor iedere les	Start lessen	
Viltjes pad naar veld bij 1 <sup>e</sup> les	Start lessen	
Ouders attenderen op <a href="#">tips voor thuis nieuwsbrief</a>	Start lessen	
Video's delen met ouders	Start lessen	
Voortgang bijhouden kinderen (2x)	Na 8-10 lessen	
Feestelijk afsluiten: beweegfeestje	Einde lessenserie of 2x per seizoen	



## Materiaallijst gymzaal

In de gymzaal maak je gebruik van de grote materialen, matten, banken en dergelijke. Onderstaande materialen gebruik je om de lessenserie van Beweegdiploma 1 en 2 uit te voeren.

Groot materiaal	Klein materiaal*
Autoband of stevige zwemband	Afwasbakken
Banken	Ballonnen
Billibo's en/of diepe balanceerschaal	Ballen (strandbal, tennisbal, zachte bal, diverse maten)
Glijplank	Viltjes
Grondbalk of banken met smal vlak	Blikjes, blokken (diverse maten)
Hoogspringpalen	Bloempotten (plastic in diverse maten)
Kasten	Foamblokken
Klauterraam of klautertoren	Handdoeken, lappen, dweilen
Korfbalkorf	Hoepels (of fietsbanden)
Kruiptunnel	Knuffels (nijntje)
Lange mat	Kranten en knijpers
Landingsmat	Loopklossen
Matten	Manden, plastic emmers of dozen
Mini tramp of kleine ronde tramp	Net of panty voor kleine zachte bal
Ringen	Paraplu
Schommel	Pionnen
Springplank	Plantentrolley
Trapezoïde, rekstok of duikelstang	Pittenzakjes, douche puffs, sponzen
Touwen (touwzwaaien)	Schoendozen
Wiplank	Stokken en PVC buizen
Touw (dik touw)	Staptegels
Toverkoord	Springtouwjes
	Stoepkrijt
	Schilders tape
	Vlaggenlijn

**Muziek:** bewegen op muziek verrijkt je les enorm. Neem af en toe een boxje mee en speel muziek af op je telefoon.

\*Al het (ongevaarlijke) materiaal waarmee je kunt gooien (douche puff) of tegen aan kunt schoppen (schuursponsje) is welkom als klein materiaal. Bij Action, Kruidvat, Xenos, IKEA etc. kun je geschikte materialen vinden.



## Materiaallijst veld

Op een sportveld is het heel prettig als er een klimtoestel en schommel op de locatie is. Anders maak je creatief gebruik van de omgeving om te kunnen klimmen en zwaaien, dit staat uitgelegd in de lessenserie. Daarnaast vervang je matten door Airtrack materiaal, luchtbedden of oude slaapzakken/matrasjes.

Groot materiaal	Klein materiaal*
Billibo's en/of diepe balanceerschaal	Afwasbakken
Dekbedovertrekken (oud)	Ballonnen
Hangmat (alternatief voor schommel)	Ballen (strandbal, tennisbal, zachte bal, sokkenballen, diverse maten)
Goal: stevig verankerd	Viltjes (van het Beweegdiploma)
Kussens	Blikjes, blokken (diverse maten)
Kruiptunnel	Bloempotten (plastic in diverse maten)
Klauteren: speeltoestel, omheining veld of (picknick)banken, stoelen, opstapkrakjes, ladder	Foamblokken
Luchtbed	Frisbee
Matras en/of (airtrack) matjes en/of tuinkussens	Handdoeken (groot), lappen, dweilen
Opstapkrakjes	Hoepels (of fietsbanden)
Picknickbank	Knuffels (nijntje)
Gymtouw (dik)	Kranten en knijpers
Skippyballen	Loopladder
Toverkoord	Loopklossen
Zwemband (stevig)	Manden, plastic emmers of lege dozen
Zwaaien: duikelrek of omheining	Panty (voor kleine zachte bal)
	Paraplu
	Pionnen en/of terreinhoedjes
	Plantentrolley
	Pittenzakjes, douche puffs, sponzen
	Placemats en/of tapijttegels
	Schoendozen
	Stokken en PVC buizen
	Staptegels of antislip matjes
	Springtouwjes / gymtouwjes
	Stoepkrijt
	Schilderstape
	Sjaaltjes en/of zakdoeken
	Vlaggenlijn
	Zonnebrillen
	Zwemnoodle

**Muziek:** bewegen op muziek verrijkt je les enorm. Neem af en toe een boxje mee en speel muziek af op je telefoon.

